112-ის დროით...

N15,
ნოემბერი, 2014

112 ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლის სოციალურ კამპანიას შეუერთდა (გვ.4–6)

112–ს სამუშაო ვიზიტით ფინელი ექსპერტი ეწვია (გვ.7)

უსაფრთხოების ღვედები (გვ.16)

რედაქტორი ლიკა ალადაშვილი

ნომერზე მუშაობდნენ: თეა გზირიშვილი, ნინო მიქაუტაძე, ნატალია გელაშვილი, სალომე გელუტაშვილი, გვანცა მეშველიანი, მარიამ ჯმუხაძე, დავით ჭანტურია, შალვა კუხიანიძე

დიზაინი თეა კუპრაძე

არა ძალადობასI - ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლის სოციალური კამპანია 83.4-6

112-ს სამუშაო ვიზიტით ფინელი ექსპერტი ეწვია 83.7

აშშ-ს არმიის ევროპული ლეგიონი საგანგებო ნომერს იცვლის 83.8

დუბაის პოლიციის ახალი სერვისი 83.8-9

პიცის შეკვეთა 911-ზე 83.9-10

83.11-12 სავსე მთვარე

83.13-14 სასწრაფოს ისტორია

83.15-17 უსაფრთხოების ღვედები

83.18-19 პროდუქტები, რომლებიც ზამთარში გრიპისა და გაცივებისაგან დაგიცავთ

83.20 მილოცვები...

83.21 კონკურსი - „ყველაზე საინტერესო ზარი"

არა ძალადობას! - ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლის სოციალური კამპანია

შინაგან საქმეთა სამინისტრომ, სხვა სახელმწიფო უწყებებთან ერთად, აშშ-ს საელჩოს მხარდაჭერით, ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლის სოციალური კამპანია - „არა ძალადობას!“ დაიწყო. დაწყებულ სოციალურ კამპანიას გადაუდებელი დახმარების ოპერატიული მართვის ცენტრი - 112 შეუერთდა.

კამპანიის მიზანია საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება ოჯახში ძალადობის შესახებ და ამ პრობლემის დასაძლევად საზოგადოების ჩართულობის აუცილებლობის ხაზგასმა. კამპანიის ფარგლებში დაგეგმილი სხვადასხვა ღონისძიების მეშვეობით მოხდება საზოგადოების ინფორმირება იმის შესახებ, რომ ოჯახში ძალადობის მსხვერპლს კანონი იცავს, ხოლო მოძალადეები კანონით ისჯებიან.

შინაგან საქმეთა სამინისტროში გამართულ კამპანიის პრეზენტაციას შინაგან საქმეთა მინისტრი, ალექსანდრე ჭიკაიძე, მისი მოადგილე ლევან იზორია, სამინისტროს სხვა ხელმძღვანელი პირები, ჯანდაცვისა და სოციალური დახმარების მინისტრი დავით სერგეენკო, ენერგეტიკის მინისტრი კახა კალაძე, სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა მინისტრი ლევან ყიფიანი, განათლებისა და მეცნიერების მინისტრის პირველი მოადგილე ქეთევან ნატრიაშვილი, პარლამენტის წევრები, აშშ-ს ელჩის მოადგილე ნიკოლას ბერლინერი, INL-ის უფროსი ტრეისი ნიუველი, გაეროს ქალთა ორგანიზაციის (UN Woman), საერთაშორისო და არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენლები დაესწრნენ.

სტუმრებისთვის კამპანიის ფარგლებში მომზადებული საინფორმაციო ვიდეორგოლის „ძალადობა დასჯადია“ ჩვენება გაიმართა, რომელიც სამი კვირის განმავლობაში სატელევიზიო ეთერებში განთავსდება. რგოლის მიზანია მოსახლეობისთვის ინფორმაციის მიწოდება იმის შესახებ, რომ ოჯახში ძალადობის ფაქტების შემთხვევაში უნდა დარეკონ გადაუდებელი დახმარების ერთიან ნომერზე - 112-ზე, ან მიმართონ უბნის ინსპექტორს, მოძალადეებმა კი მიიღონ გაფრთხილება, რომ ოჯახში ძალადობა თავისუფლების აღკვეთით ისჯება.

შინაგან საქმეთა სამინისტროს ინიციატივით, 2013 წელს, საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსში შევიდა ცვლილება, რომლის მიხედვითაც მოხდა

ოჯახში ძალადობის კრიმინალიზაცია. კანონში შესული ცვლილებების თანახმად, ოჯახში ძალადობა 1 წლამდე თავისუფლების აღკვეთით ისჯება. ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლა შსს-ს აკადემიის სასწავლო პროგრამის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საკითხია. შსს-ს თანამშრომლებს, ქვეყნის მასშტაბით, ოჯახში ძალადობის საკითხებზე ტრენინგები უტარდებათ. სპეციალურად გადამზადებული უბნის ინსპექტორები კონფლიქტური ოჯახების პერიოდულ კონტროლს, ანალიზს და შესაბამის რეაგირებას ახორციელებენ.

კამპანიის ფარგლებში, უბნის ინსპექტორები საქართველოს მასშტაბით დაარიგებენ შს სამინისტროს მიერ მომზადებულ საინფორმაციო ბუკლეტებს.

ოჯახში ძალადობასთან დაკავშირებით ახალგაზრდა თაობის უკეთ ინფორმირების მიზნით, შს სამინისტროს და განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ერთობლივი სამუშაო ჯგუფი, თბილისის და საქართველოს რეგიონების საშუალო სკოლებსა და უმაღლეს სასწავლებლებში, საინფორმაციო-საგანმანათლებლო შეხვედრებს მართავს.

კამპანიაში საზოგადოების ჩართულობის ამაღლების მიზნით, ოჯახში ძალადობის თემაზე გამოცხადდება კონკურსები ჟურნალისტებისთვის - საუკეთესო ჟურნალისტურ ნამუშევარზე და მოქალაქეებისთვის - საუკეთესო სლოგანზე, ლოგოსა და ფოტოსურათზე. კონკურსებში გამარჯვებულები დაჯილდოვდებიან სიგელებით და საჩუქრებით შსს-სა და გაე-

როს ქალთა ორგანიზაცია „UN WOMAN"-ისგან.

კამპანიის ფარგლებში ასევე გაიმართა კომპოზიტორ, რუსა მორჩილაძის სიმღერის, რომელიც „ბრავო რეკორდს"-ში ჩაიწერა და სიმღერაზე „არტ პალასის" მიერ გადაღებული კლიპის პრეზენტაცია, რომელიც ოჯახში ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლას მიეძღვნა და მას ქართველი მომღერლები ასრულებენ.

აღნიშნულ თემას ეძღვნება თოქ-შოუები და რადიოგადაცემები, დაგეგმილია ქუჩის სხვადასხვა აქცია და აქტივობები სოціალურ ქსელში.

112

თუ გახდით ძალადობის თვითმხილველი ან თავად ხართ ძალადობის მსხვერპლი

დარეკეთ 112-ზე!

აღკვეთეთ ძალადობა!

112-ს სამუშაო ვიზიტით ფინელი ექსპერტი ეწვია

2014 წლის 18-19 ნოემბერს, გადაუდებელი დახმარების ოპერატიული მართვის ცენტრ-112-ს, ფინელი ექსპერტი, ააპო კოსკი, ეწვია. აღნიშნული ვიზიტი შშმ პირებისთვის მოკლე ტექსტური შეტყობინებისა და ვიდეო ზარის საშუალებით 112-თან დაკავშირების პროექტის ფარგლებში განხორციელდა.

ორ დღიან ტრენინგს 112-ის საინფორმაციო ტექნოლოგიების სამსახურის თანამშრომლები დაესწრნენ. მხარეებმა ისაუბრეს SMS შეტყობინების დანერგვისათვის საჭირო პროგრამული უზრუნველყოფის საკითხებზე. შეხვედრაზე მხარეებმა ერთმანეთს არსებული გამოცდილება გაუზიარეს, ასევე მიმოიხილეს სხვადასხვა პროცედურული საკითხები, რაც მნიშვნელოვანია პროექტის წარმატებით განხორციელებისათვის.

უახლოეს მომავალში, 112 სმენადაქვეითებული და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისთვის ცენტრთან დაკავშირების ალტერნატიულ არხს დანერგავს. აღნიშნული გულისხმობს 112-თან მოკლე ტექსტური შეტყობინებისა და ვიდეოზარის საშუალებით დაკავშირებას.

ზემოაღნიშნულ პროექტს გადაუდებელი დახმარების ოპერატიული მართვის ცენტრი გაეროს განვითარების პროგრამა UNDP Georgia-სთან ერთად ახორციელებს.

აშშ-ს არმიის ევროპული ლეგიონი საგანგებო ნომერს იცვლის

აშშ-ს არმიის ევროპულ ლეგიონში იცვლება ნომერი საგანგებო ზარებისათვის, რათა ის სამოქალაქო პირებისათვის განიტვირთოს.

სამსახური გეგმავს ის 112-ით შეცვალოს, რომელიც ამერიკული 911-ის ანალოგია. ინსტალირება 2015 წლის 1 იანვრიდან იგეგმება.

აშშ-ს არმიის ევროპული ლეგიონის პრესცენტრში განაცხადეს, რომ ამ ნაბიჯით მოხდება ამერიკული ლეგიონის და ევროკავშირის შესაბამისი სტრუქტურების ინტეგრირება და კორდინირებული მუშაობა.

ძველი საგანგებო ნომრები დროებით კიდევ იმოქმედებს, ახალი სისტემის სრულად გამართვამდე.

წყარო: www.stripes.com

დუბაის პოლიციის ახალი სერვისი

საგანგებო შემთვევის დროს, მოქალაქეებს დუბაის პოლიციისთან დაკავშირება სატელეტური ტელეფონის მეშვეობით შეეძლებათ.

სატელეკომუნიკაცია კომპანია სურაიამ და დუბაის პოლიციამ სურაია SOS სერვისის ჩართვა დააანონსეს.

სურაია XT პროგრამის მომხმარებლებს შეეძლებათ SMS შეტყობინებების გამოგზავნა, რომელთა მეშვეობით დუბაის პოლიციის დეპარტამენტი ავტომატურად დაინახავს ინიციატორის GPS კოორდინატებს. ეს სერვისი ძალიან მნიშვნელოვანია იმ პირთათვის, რომლებიც მოგზაურობენ უდაბნოში ან საზღვაო ზოლში, სადაც მობილური ოპერატორების დაფარვა სუსტია ან საერთოდ არ არის.

დუბაის პოლიციის უფროსმა, გენერალ-მაიორმა ხამის მუზანაჰმა, განაცხადა:

- „სურაია SOS სერვისის შემოღება კიდევ ერთი დასტურია იმისა, რომ ჩვენ აქტიურად ვნერგავთ ინოვაციური და საიმედო ტექნოლოგიების გამოყენებას ჩვენი მოქალაქეების უსაფრთხოების მიზნით. არაბეთის გაერთიანებული სამიროების ტერიტორიაზე მობილური ქსელის დაფარვა საკმაოდ მაღალ დონეზეა, თუმცა მაინც არსებობს ისეთი ზონები სადაც დაფარვა ან სუსტია, ან საერთოდ არ არსებობს. ასეთი ზონები ძირითადად უკაცრიელ უდაბნოებში და საზღვაო ზოლში მდებარეობს, სადაც ბოლო დროს აქტიურად მოძრაობენ ტურისტები.“

წყარო: www.emirates247.com

პიცის შეკვეთა 911-ზე

ქალმა, რომელიც ოჯახური ძალადობის მსხვერპლი იყო, 911-ზე დახმარებისათვის დარეკა , მაგრამ მას არ შეეძლო ეთქვა, რა ხდებოდა, ამიტომ კოდური სიტყვა პიცა გამოიყენა, თითქოს მას პიცის შეკვეთა სურდა.

საბედნიეროდ, დისპეტჩერმა ყურადღება გაამახვილა აღნიშნულ ზარზე და გაანალიზა ქალის მდგომარეობა.

ამ ჩანაწერის წაკითხვის შემდეგ , კარგად ჩანს მსხვერპლისა და დისპეტჩერის საუბარი,თუ როგორ მიანიშნა დაზარალებულმა დისპეტჩერს თავისი მდგომარეობა.

დისპეტჩერი: 911, სად იმყოფებით?

დაზარალებული: 123 Main st.

დისპეტჩერი: რა ხდება ?

დაზარალებული: პიცის შეკვეთა მსურს

დისპეტჩერი: ქალბატონო, თქვენ 911-ში რეკავთ

დაზარალებული: დიახ, ვიცი. შეიძლება შევუკვეთო დიდი პიცა პეპერონით , სოკოთი და წიწაკით?

დისპეტჩერი: ბოდიშით, მაგრამ თქვენ იცით რომ 911-ში რეკავთ?

დაზარალებული: დიახ,ვიცი. რამდენ ხანში იქნება ?

დისპეტჩერი: კარგი, ყველაფერი კარგად არის? დახმარება გჭირდებათ?

დაზარალებული: დიახ

დისპეტჩერი: და თქვენ ვერ საუბრობთ, რადგან მარტო არ ხართ? (დისპეტჩერმა გაანალიზა სიტუაცია)

დაზარალებული: დიახ, სწორია. რამდენი დრო დასჭირდება?

დისპეტჩერი: დასახმარებლად პოლიციის ოფიცერს გამოვგზავნი, არის იარაღი თქვენს სახლში?

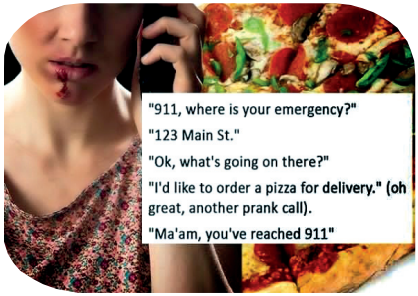
დაზარალებული: არა

დისპეტჩერი: შეგიძლიათ ხაზზე დარჩეთ?

დაზარალებული: არა, მალე გნახავთ, მადლობა.

დისპეტჩერის თქმით, მან შეამოწმა ისტორია მოცემულ მისამართზე და აღმოაჩინა, რომ ზარები ადრეც იყო განხორციელებული ამ ქალბატონის მიერ, სხვადასხვა ოჯახურ ძალადობასთან დაკავშირებით.

საბოლოოდ, პოლიციის ოფიცერი მივიდა აღნიშნულ მისამართზე და აღმოაჩინა ქალბატონი მძიმე მდგომარეობაში მთვრალ, მეგობარ მამაკაცთან ერთად, რომელიც მისი ცემის ბრალდებით დააკავეს.



დისპეტჩერმა განაცხადა, რომ ეს იყო ყველაზე მოხერხებულად განხორციელებული ზარი და მისთვის ყველაზე დასამახსოვრებელია ეს შემთხვევა.

სავსე მთვარე

სუზი ბრენტი, ლონდონის სასწრაფო დახმარების ცენტრის დისპეტჩერი და ავტორი წიგნისა „NEE NAW: Real Life Dispatches From Ambulance Control" შემდეგ თავში ე.წ „ქრონიკებზე“ წერს.

12 ნოემბერი 2005

სავსე მთვარე უნდა ყოფილიყო, რადგან ფსიქიკური აშლილობის მქონე ყველა პაციენტს, რაღაც აწუხებდა.

ბრენდა ქემერი, რომელმაც განახორციელა ზარი, უჩიოდა ტკივილს გულმკერდის არეში, უჭირდა სუნთქვა, ასხამდა ცივი ოფლი და გრძნობდა ტკივილს მარცხენა მკლავის არეში. კარგად რომ არ ვყოფილიყავი ამ ყველაფერში გარკვეული, მეგონებოდა რომ გულის შეტევა ჰქონდა, მაგრამ ბრენდა, ხშირად რეკავდა მსგავსი ჩივილებით, ადგილზე მისულ სასწრაფო-სამედიცინო დახმარებას კი, უკან აბრუნებდა.

რამდენიმე საათში ზარი სალი ვილშირისგან შემოვიდა. ცოტა დრო დამჭირდა, რომ მივმხვდარიყავი ვინ იყო, რადგან ის ტიროდა და მისი არ მესმოდა.

ბაზაში შევამოწმე და მისი იდენტიფიცირება მოვახერხე.

- თქვენ, სალი ვილშერი ხართ?

სალის გაუხარდა მისი სახელი რომ ვიცოდი, შეწყვიტა ტირილი და ამიხსნა რა პრობლემა ჰქონდა. მას ძველი ჭრილობები სტკიოდა. მუდმივად ალკოჰოლის მიღებისგან ღვიძლი დაუზიანდა, რის გამოც ჰქონდა სპაზმი და ტკივილი.

სალიმ მთხოვა არ გამეთიშა მისთვის, სანამ ადგილზე პოლიცია მივიდოდა, მე დავთანხმდი. ნახევარი საათის განმავლობაში, სანამ სალისთან ხაზზე ვიყავი შემეძლო 5-6 ზარის მიღება.

სალი ვილშირი: - ძალიან კეთილი ხარ ჩემ მიმართ, მაგრამ აღარ იქნები კეთილი, რომ მნახო როგორი ვარ, მე მონსტრი ვარ. კისერზე და მკლავებზე შრამები მაქვს, სასმელის გამო კბილები დამცვივდა, კანს ფერი აქვს შეცვლილი. ნაწილებად ვიშლები, 25 წლის ვარ და გამოვიყურები როგორც 85 წლის.

25 წლის! საუბარი შევაწყვეტინე და დავინტერესდი.

- რამდენი ხანია, რაც სასმელზე უარი თქვი?

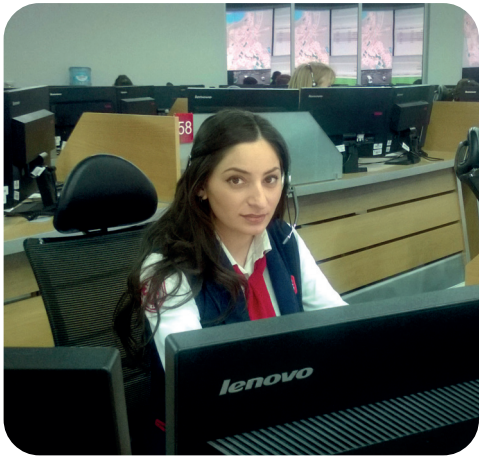
- ძალიან მიჭირს უარის თქმა. სამი დღეა არ დამილევია. ლატარიის ბილეთები შევიძინე.

- რა უნდა იყიდო, თუ ფულს მოიგებ?

ვფიქრობდი, მიპასუხებდა რომ იყიდიდა სახლს, ან წავიდოდა სადმე ლამაზ ადგილას დასასვენებლად, ან გაიკეთებდა პლასტიკურ ოპერაციას.

- არაფერს, მე ერთი რაღაც მსურს, მაგრამ ფულით ამას ვერ იყიდი. მინდა მყავდეს მეგობრები, მაგრამ არავის აქვს ჩემთან მეგობრობის სურვილი. თუ ფულს მოვიგებ, მთლიანად სასწრაფო დახმარების ცენტრს გადავცემ, რომ აღარ დაგჭირდეს მუშაობა და ჩემნაირებთან მთელი ღამის განმავლობაში საუბარი.

- ძალიან კეთილშობილური საქციელია, მაგრამ მე მიყვარს ჩემი სამსახური და მსიამოვნებს შენნაირ ადამიანებთან საუბარი. მე მჯერა რომ, გეყოლება მეგობრები, შენ იმსახურებ ამას.



ამასობაში პოლიციაც მივიდა მასთან. დიდი იმედი მაქვს სალი კარგად იქნება. ნეტა შემძლებოდა მისთვის მეგობრები გამეგზავნა, მიუხედავად ამისა ის ამითაც კმაყოფილი იყო.

ქრონიკები არა მარტო 999-ზე, არამედ საქართველოს 112-ზეც ხშირად რეკავენ.

თამარ ლემონჯავა - 112-ის ოპერატორი: - 112-ში ხშირად რეკავენ ე.წ ქრონიკები. ისინი პირობითად ორ ჯგუფად შეგვიძლია დავყოთ. ქრონიკები, რომლებიც რეკავენ გართობის, დროის გაყვანის ან ოპერატორის შეურაცხყოფის მიზნით და ინიციატორები, რომლებიც დღეში რამდენჯერმე იძახებენ სასწრაფოს ქრონიკული დაავადების გამო.

მინდა ერთ-ერთი ქრონიკის შესახებ მოგიყვეთ, რომელიც ძალიან ხშირად რეკავს, განსაკუთრებით ღამით. ეს არის 50 წლამდე ასაკის, მარტოხელა განქორწინებული, ალკოჰოლიკი მამაკაცი, რომელსაც ფსიქიკური აშლილობა აქვს. ის ხან სასწრაფოს იძახებს, ხან უბრალოდ 112-ის ოპერატორთან სურს საუბარი და ყოფილ მეუღლესთან დაკავშირებას ითხოვს, ხშირად სუიციდითაც იმუქრება.

ყოფილა შემთხვევები, როცა მასთან შესაბამისი სამსახურის მისვლამდე, საუბარი გაგვიგრძელებია, რეალური საფრთხის თავიდან აცილების მიზნით.

სასწრაფოს ისტორია

სასწრაფოს ისტორია უხსოვარი დროიდან იწყება, მაშინ, უკურნებელი პაციენტების გადასაყვანად ურიკებს იყენებდნენ.

1487 წელს, ესპანელებმა სასწრაფოს პირველი ეტლი გამოიყენეს. სამოქალაქო ვარიანტის გამოყენება კი 1830 წელს დაიწყეს.

ტექნოლოგიურმა განვითარებამ მე-19 და მე-20 საუკუნეებში თვითმოძრავ სასწრაფომდე მიგვიყვანა.

პაციენტების ტრანსპორტირება

ძველ დროში ფსიქიატრიული პრობლემების მქონე ან კეთრით დაავადებული პაციენტების იძულებითი ტრანსპორტირება ხდებოდა. ყველაზე ძველი ჩანაწერები ამის შესახებ არსებობს ანგლო-საქსებში, ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 900-იან წლებში.

ჯვაროსნული ომების დროს, მე-11 საუკუნეში ჰოსპიტალები არსებობდა, სადაც რაინდები წმინდა მიწისათვის ბრძოლაში დაჭრილებსა და პილიგრიმებს მკურნალობდნენ. თუმცაღა არ არის ცნობები იმის შესახებ, თუ როგორ ხდებოდა მათი ტრანსპორტირება ჰოსპიტალში.

ნორმანები იყენებდნენ საკაცეს, რომელიც დამაგრებული იყო ორ ცხენს შორის. მსგავსი საკაცეები მე-20 საუკუნემდე გამოიყენებოდა.

მაურნალობა ბრძოლის ველზე

1847 წელს ესპანეთში, დედოფალი იზაბელას მბრძანებლობის პერიოდში, სასწრაფო დახმარების ეტლებს იყენებდნენ. იმ პერიოდში, ესპანურ არმიას ძალიან კარგად უვლიდნენ, რაც იზიდავდა მოხალისეებს მთელი კონტინენტის მასშტაბით.

ნაპოლეონ ბონაპარტის ბრძანებით, დაჭრილი ჯარისკაცები ბრძოლის დასრულებამდე არ მიჰყავდათ სამკურნალოდ და ხშირ შემთხვევაში ისინი იხოცებოდნენ.

ნაპოლეონის მთავარი ექიმი - დომენიკ ჟან ლარი, რომელიც მონაწილეობდა ფრანგებსა და პრუსიელებს შორის ბრძოლაში, გააოგნა ამ ფაქტმა. მან გადაწყვიტა გამოეყენებინა ორ ან ოთხ ბორბლიანი ცხენის ეტლი დაჭრილების ბრძოლის ველიდან გამოსაყვანად, რათა მათ დროული დახმარება მიეღოთ. ეს „მფრინავი სასწრაფო დახმარების ეტლი“ პირველად ნაპოლეონის არმიამ, 1793 წელს, გამოიყენა. ლარიმ ასევე შექმნა მსგავსი საკაცე აქლემით, ეგვიპტის კამპანიისთვის.

პირველი რეგისტრირებული სატრანსპორტო შემთხვევა ნიუ იორკში 1896 წლის 30 მაისს დაფიქსირდა, ხოლო იმავე წელს ლონდონში მომხდარი შეჯახება მსხვერპლით დასრულდა.

ავტოსაგზაო შემთხვევების ამსახველი ფოტოები XX საუკუნის დასაწყისში.

წყარო: შსს მომსახურების სააგენტოს ოფიციალური ფეისბუქის გვერდი

უსაფრთხოების ღვედები

მხოლოდ ციფრები

უსართხოების ღვედი 50%-ით ამცირებს ავარიის დროს საბედისწერო ტრავმის ალბათობას.

მაქსიმალური უსაფრთხოებისთვის ღვედი გამოყენებული უნდა იქნას ნებისმიერი დისტანციისა და სიჩქარის დროს, რადგან საერთაშორისო კვლევებზე დაყრდნობით, ავტოკატასტროფაში დაღუპულთა და დაშავებულთა 75% სახლიდან მაქსიმუმ 25 კილომეტრის მოშორებით იმყოფებოდა, ხოლო ავტოკატასტროფაში დაშავებულთა ნახევარზე მეტი 60 კმ/სთ და ნაკლები სიჩქარით მოძრაობდა.

ღვედის გადაჭერა წინა სავარძლებზე მსხდომთათვის, უბედური შემთხვევის დროს, სიკვდილის რისკს 40-65%-ით ამცირებს, უკანა სავარძლებზე მსხდომთათვის კი 25-75%-ით. მსოფლიოს ქვეყნების მხოლოდ 57% მოითხოვს, ღვედები როგორც წინა, ასევე უკანა სავარძლის მგზავრებსაც ჰქონდეთ შეკრული.

დაცვის მექანიზმი

ავარიის დროს, თუ სავარძელზე მიბმული არ ხართ, სხეულს სამი შეჯახების გადატანა უხდება: მანქანა ჯერ სხვა საგანს - მაგალითად, სხვა მანქანას, უძრავ ობიექტს (ხეს, ბორდიურს, კედელს), ადამიანს ან ცხოველს ეჯახება; მეორე შეჯახება მგზავრსა და მანქანის ინტერიერს შორის ხდება (მაგალითად, მძღოლი მკერდს - საჭეს, თავს კი

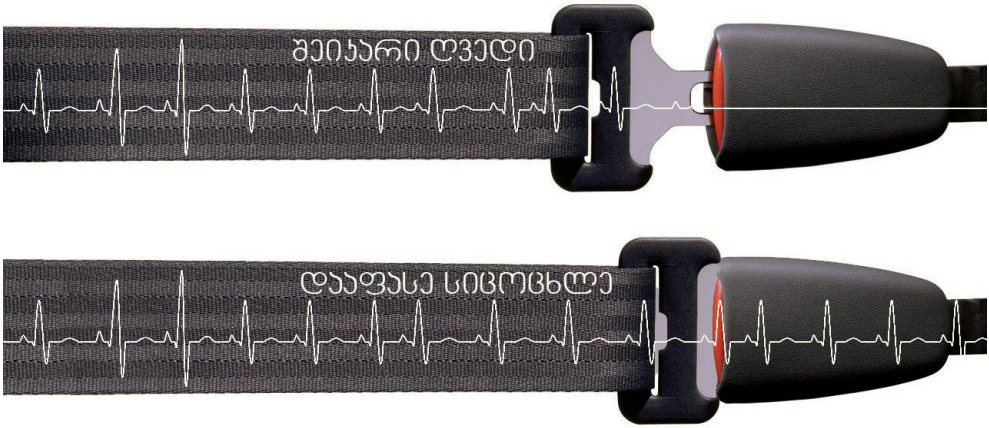
ფანჯარას მიარტყამს), ბოლოს კი ამ შეჯახებით აჩქარებული შინაგანი ორგანოები გულმკერდის კედლებსა და ჩონჩხის სტრუქტურებს ეჯახებიან.

ტრავმებს ყველაზე ხშირად მეორე შეჯახება იწვევს. სწორედ ამ ყველაზე საშიში დარტყმის თავიდან ასაცილებლად ან დაშავების ხარისხის შესამცირებლად არის მოგონილი უსაფრთხოების ღვედი.

ღვედით დაფიქსირებული მგზავრი შეჯახების დროსაც თავის სავარძელზე დარჩება და მისი სიჩქარეც იმავე ტემპით შემცირდება, როგორითაც მანქანისა, რაც საგრძნობლად შეამცირებს სხეულზე მოქმედ კინეტიკურ ენერგიას. დარტყმის ძალა სხეულის შედარებით ძლიერ უბნებზე ნაწილდება, მგზავრი მანქანიდან გადმოვარდნისგანაც დაცულია და იმის ალბათობაც მცირდება, რომ სხვა მგზავრები დაშავდებიან.

ბავშვები მანქანაში

ასაკის შესაბამისი სპეციალური მოწყობილობები ავარიის შემთხვევაში ბავშვთა სიკვდილიანობას და მძიმე ტრავმის ალბათობას 54-80%-ით ამცირებს, თუმცა შესაბამისი კანონი ქვეყნების ნახევარსაც არ მიუღია.



პროდუქტები, რომლებიც ზამთარში გრიპისა და გაციებისაგან დაგიცავთ

ჯანსაღი კვება ჯანმრთელობის შენარჩუნების უმნიშვნელოვანესი წინაპირობაა, ის ადამიანის ორგანიზმის ზრდასა და განვითარებას ხელს უწყობს. საშუალებას გვაძლევს თავიდან ავიცილოთ ქრონიკული დაავადებები და შევინარჩუნოთ მოხდენილი გარეგნობა, ახალგაზრდობა და სიჯანსაღე. ზამთრისა და ცუდი ამინდების მოახლოებასთან ერთად კი აუცილებელია იმ პროდუქტებზე გავამახვილოთ ყურადღება, რომლებიც ორგანიზმში იმუნიტეტს აძლიერებს და დაგიცავთ გრიპისა და გაციებისაგან.

გრეიფრუტი

გრეიფრუტი დიდი რაოდენობით შეიცავს C ვიტამინს. მეცნიერების მტკიცებით, მხოლოდ ამ ხილითაც კი შეიძლება საკმარისი C ვიტამინის მიღება გრიპის დროს, დამატებითი ჩანაცვლების გარეშე გრეიფრუტი შეიცავს ფლავონოიდებს, რომლებიც აქტიურად მონაწილეობენ იმუნური სისტემის აქტივაციაში. თუ თქვენ გიჭირთ გრეიფრუტის მირთმევა, მაშინ მიიღეთ მანდარინი და ფორთოხალი, მათაც მსგავსი მოქმედება და ეფექტები აქვთ.

ნუში

ნუში მდიდარია E ვიტამინით. კარგი საშუალებაა იმუნური სისტემის გასაუმჯობესებლად, სტრესის დასაძლევად. შეიცავს უმნიშვნელოვანეს კომპონენტებს რიბოფლავინსა და ნიაცინს.

ნიორი

ნიორი ძლიერი ანტიოქსიდანტია და ებრძვის იმუნური სისტემის შემასუსტებელ კომპონენტებს, აგრეთვე ნიორის სამიზნეა ჰელიკობაქტერია ჰილორი, რომელიც ასოცირდება კუჭის წყლულის უმრავლეს შემთხვევასთან. უმჯობესია დაჭყლეტილი ნიორი მომზადებამდე 15-20 წუთი გააჩეროთ, რათა გააქტიურდეს იმუნიტეტის მასტიმულირებელი ფერმენტები.

სოიო

სოკო შეიცავს მინერალურ სელენიუმს, აგრეთვე კარგი ანტიოქსიდანტია. სელენიუმის ნაკლებობა გრიპის უფრო მძიმე ფორმებთან ასოცირდება. შესაბამისად, სოკოსგან მიღებული ეს ნივთიერება აგარიდებთ ამის რისკს. აგრეთვე სოკო შეიცავს რიბოფლავინს და ნაიცინს, რაც აგრეთვე აუცილებელია იმუნური სისტემის სრულყოფილი მოქმედებისათვის. ცხოველებზე კვლევებმა მეცნიერულად დაადასტურა, რომ სოკოს აქვს ანტივირუსული ანტიბაქტერიული და სიმსივნის განვითარების საწინააღმდეგო მოქმედებაც კი.

დაბალპალორიული იოგურტი

იოგურტი კარგი საშუალებაა ვიტამინი D-ს მისაღებად. მეცნიერებმა კი დაადგინეს კავშირი ორგანიზმში ვიტამინი D-ს რაოდენობასა და გრიპისა და გაციების სიხშირეს შორის.

წყარო: http://www.lollipop.ge

გილოცავთ...

დაოჯახებას ვულოცავთ
თეონა ბარაბაძეს
შვილის შეძენას ვულოცავთ
ეკატერინე დაღუნდარიძეს, თამარ
მჭედლიშვილს,
ირაკლი დოლონაძესა და ნათია
ყლენტს

112-ის კორპორატიული ჟურნალი „112-ის დროით" აცხადებს კონკურსს – „ყველაზე საინტერესო ზარი"

112-ის ოპერატორები 24 საათის განმავლობაში, საქართველოს მასშტაბით შემოსული უამრავ ზარს პასუხობენ. გადაუდებელი შემთხვევების გარდა, ხშირია ემოციური, საინტერესო, სახალისო და დასამახსოვრებელი შემთხვევებიც.

ჟურნალი „112-ის დროით", საშუალებას აძლევს თითოეული ოპერატორს მიიღოს კონკურსში მონაწილეობა და მისთვის საინტერესო ზარების ისტორია გამოგვიგზავნოს.

კონკურსი 6 თვის განმავლობაში გაგრძელდება და სამი საუკეთესო ისტორიის ავტორი დაჯილდოვდება.

ისტორიები გამოგვიგზავნეთ: pr@112.ge
გისურვებთ წარმატებას
ჟურნალის რედაქცია

შსს სსიპ – 112

ვაშლიჯვრისა და ნუსუბიძის მიკრორაიონების დამაკავშირებელი ავტობანი

www.112.ge
112news@112.ge